

李焰说青春期 家长必修50课

权威心理专家引导家长如何陪伴青春期的孩子健康成长
专家 50 课深入剖析青春期孩子问题背后的心理学原因
培养家长平等、换位思维理解孩子从而实现和解与共赢



李焰心理工作室 荣誉出品
喜马拉雅 独家发布

目录 contents



板块一：家长要重视青春期孩子的心理健康！



板块二：家长如何面对孩子的性格缺欠？



板块三：家长如何与青春期孩子沟通？



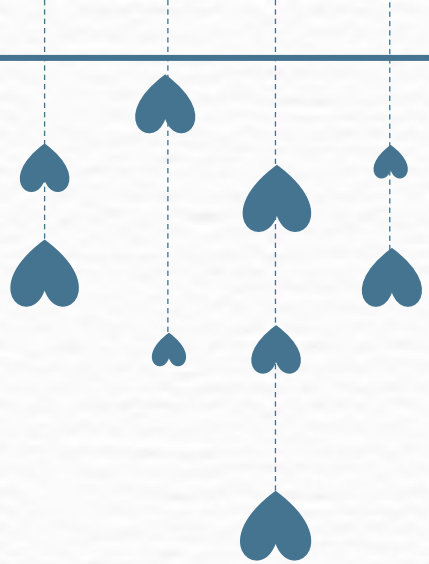
板块四：家长如何对青春期孩子进行性教育？



板块五：家长如何应对孩子的网瘾和游戏成瘾？



板块六：家长如何培养孩子适应学校和环境？



板块一：家长要重视青春期孩子的心理健康！





李焰心理工作室

板块一：第1讲：青春期孩子要成绩，也要心理健康！

青春期问题

家长平凡，生活不易，培养孩子成才；孩子却不领情，与家长关系很差，动辄离家出走。不学习，子慈母孝，一学习，鸡飞狗跳。

父母对孩子的培养目标，是要成绩还是要心理健康？

解决建议

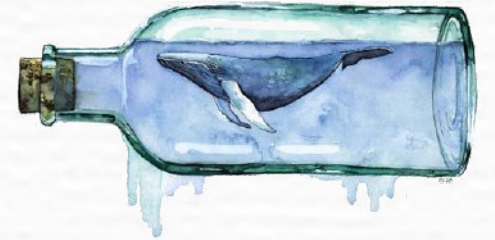
父母与孩子的冲突：

- 行为习惯，思想方法冲突：父母把提高孩子的学习成绩作为了一切的考量。
- 父母希望孩子成长为自己期待的人，而孩子没有。
- **父母要明白：学习成绩与父母的努力没有多大关系。**
- **父母要牢记：培养一个心智健全，心态健康，有幸福感、喜欢自己，也喜欢别人，喜欢人生、懂得感恩、理性平和的人。**

心理学知识点

父母的哪些特征促进了孩子的情智发展？

- 父母把孩子当人看待；
- 父母两情相悦，感情深厚甚于彼此爱慕；
- 父母温柔、慈爱、热情并富有同情心，能够感受孩子的感受；
- 父母为孩子的创造性和独立性感到愉悦；
- 父母为孩子积极能力(自信进取)感到骄傲；
- 父母强调纪律，而非惩罚；
- 至少在最早的几年，父母密切关注并且参与孩子的生活。



父母的哪些特征阻碍了孩子的发展？

- 父母不能与孩子建立联结，让孩子失去了最深层的安全感和影响；
- 父母不能与孩子一起玩耍，或者太习惯对孩子的玩耍指手画脚、过度控制、过度抑制；
- 父母把自己的情感和认知投射在孩子身上，如愤怒的父母把愤怒投射在孩子身上；
- 父母自我认知和实际行为间的分离，也就是说，父母想的说的与他们实际表现的完全不同；
- 父母的需要在后，孩子的需要在后，只从成人角度出发看待孩子，缺乏共情；体罚孩子。



板块一：第2讲：孩子的自卑是怎么来的？

青春期问题

- 孩子因为口吃自卑，有的因为偏科自卑，有的因为过胖、过瘦、过高、过矮而自卑，有的因为出身贫寒或者出身普通而自卑，有的因为没有特殊才华而自卑.....
- 这些是不能改变的现实，家长们也束手无策，跟孩子说不用在意这些，而这样的说辞并不能打动孩子，甚至让孩子更加懊恼。

解决建议

- 家长要认识自卑：自卑，是心理学里一个经久不衰的话题。每个人内心都有自卑情结，每个人的人生都在从自卑走向超越。家长要从个人的自我意识去理解自卑这种心理现象。
- **家长培养孩子的重要内容：建立和发展自信、自尊等良好的人格。**



心理学知识点

- **自我意识是指一个人把自己当成一个客观对象去观察。**简单地说，自我意识就是一个人对自己的认识或者看法。
- **人们的自我意识分为三个部分：**
 - 第一、是一个人对自己的认识，就是一个人对自己的认识。
 - 第二、是基于人对自己的认识，产生对自己的态度。
 - 第三、是自我调节能力，它表现在监督和调节人们的行动和对自己的态度。
- **自卑是孩子通过观察自己，发现自己不如别人而产生的一种心理体验。**这种自卑的心理体验就进一步影响了孩子的行为表现。
- **自卑带来的影响：**
 - 第一，自卑严重的话会导致情绪焦虑和抑郁、过度的自尊、影响对学习的投入。
 - 第二，自卑还影响与别人的交往，在说话的时候不敢去正视对方的眼睛，表达自己意愿的时候也是含含糊糊，而不敢说明白，没有底气。
 - 第三，自卑的孩子可能回避一些竞赛、竞争，不敢在他人的面前表现自己，不主动去争取一些表现自己的机会。

板块一：第3讲：家长怎么帮助孩子建立自信？

青春期问题

人生没有完美，自卑是一个普遍的现象。
自卑是比较的结果，是一种文化建构。

家长如何帮助孩子建立自信呢？

解决建议

第一，家长要成为发现孩子优点的那个人。
第二，家长要帮助孩子定义和建构TA的优势领域，同意TA是一个与众不同的人。
第三，家长要帮助孩子建立弹性思维。
第四，家长给孩子做人生榜样，家长有自我肯定能力与自我悦纳精神。

家长的目标是挖掘孩子潜能，让孩子发展得更好，对孩子的评价不再统一评价标准，支持孩子发展出自己的核心竞争力，就会让孩子建立自信心。



心理学知识点

- 优势，是一个人获得存在感的方式。有位心理学家说，“判断一个人是否成功，最主要是要看他是否最大限度地发挥了自身优势”。
- 心理咨询并没有改变事实，其实改变的是一个人对事情的看法。
- 当人们看到事情更多的可能性时，思维就不再固着在一件事情上，人就有了转身空间和回旋余地。
- 心理学的研究发现，如果一个人的思维是单维的，不变的，无论这个思维有多好，对人都会是灾难性的，人也永远不能培养出自信心来。



板块一：第4讲：孩子总是考试焦虑怎么办？

青春期问题

每次考完试排名，名次提高了更紧张，生怕下次成绩掉下来；名次掉下来，压力又特别大，生怕再也上不去。在患得患失的心情下，孩子对考试产生了恐惧，无法按时入睡、失眠、记忆力下降、青春痘爆起。考场上发现题难时，大脑一片空白，总想失败了怎么办。

家长做些什么能帮助孩子缓解考试焦虑？

解决建议

家长要了解什么是考虑焦虑？

考试焦虑是指因为要参加考试而感受到威胁激发出来的一种身心紧张的状态，这是面临高考或中考的学生中普遍而突出的现象。

家长要了解孩子为什么会考虑焦虑？

- 家长要分析孩子的考试焦虑是怎么产生的。
- 孩子没有做好考前准备，容易引起焦虑和紧张。

家长如何帮助孩子缓解考试焦虑？

- 家长要觉察自己的焦虑状态并调整。
- 父母还要把平常心的思想传递给孩子。
- 父母要让孩子知道通过考试焦虑可以了解各科强弱，家长帮助补足弱科或降低对弱科的预期。
- 家长要向孩子学习有哪些必要的考试技能。
- 大考前一些放松练习会有助于减轻考试焦虑。



心理学知识点

考试焦虑的学生有哪些表现？

- 有考试焦虑的学生会怀疑自己的能力，忧虑、紧张、不安、失望、行动刻板、记忆受阻、思维发呆；
- 伴随一系列的生理变化：血压升高、心率加快、面色变白、皮肤冒汗、呼吸加深加快、大小便增加；
- 这种心理状态持续时间过长会出现坐立不安、食欲不振、睡眠失常、影响身心健康甚至不能参加考试。

有多少学生会考虑焦虑？

- 中学生考试焦虑的研究发现，10%到30%的高中生有考试焦虑。
- 2020年有一个研究发现：
 - 高中生中轻度考试焦虑占比19.0%；
 - 中度考试焦虑占比40.5%；
 - 严重考试焦虑占比40.5%；
 - 几乎所有的被调查的对象都有焦虑体验。
- 2019年对高二年级的1250名学生进行调查，发现重度焦虑学生占比46.3%，中等焦虑23.9%，轻度焦虑占20.6%，表现为镇定的人数占比9.2%。

什么是心理放松技术？

- 比如深呼吸法、肌肉放松法、正念练习法、渐进放松法等，这需要专门的学习来掌握。
- 研究发现，人的身体只能有一种状态，要么紧张，要么放松，一个人很难有紧张又放松。



李焰心理工作室

板块一：第5讲：为什么“让孩子成为TA自己”对青春期的孩子来说很重要？

青春期问题

家长一直以自我为中心，
希望孩子成为自己理想的样子；
家长对孩子的期待超过现实，
父母的期待与孩子的天赋优势相左；
因此没有得到孩子的回应。

家长难题：如何让孩子成为TA自己？

心理学知识点

父母要和孩子一起，发现孩子自己的宝藏。
——心理学中把这个现象譬喻成“用脚投票”。

解决建议

- “让孩子成为他自己”是一种教育理念，每一位青春期孩子的父母心中都应该有这样的教育理念，才能在教育孩子中，游刃有余。
- 让孩子成为TA自己，孩子才能走出自己的人生之路。
- 什么是“让孩子成为他自己”？
 - 1、青春期意味着孩子走向独立了，家长开始了与孩子合作的历史，要把孩子当成独立的个体，尊重孩子独立的人格和意志，以及他本来的样子。
 - 2、家长必须同意，每个孩子都是独一无二的“自然之子”。
 - 3、孩子只有在自己的生命最擅长的领域安身立命，才是最符合自然和天道的，他们自己也最舒适。
 - 4、顺应孩子的天赋才华，让孩子能成为自己想成为的人，而不是家长想让他成为的人。
- 家长要认识到：“平庸”是跟别人比，心灵的安适是跟自己比。



板块一：第6讲：家长如何帮助孩子“让孩子成为TA自己”？

李煜心理工作室



“让孩子成为他自己”
就是正视孩子的存在
跳出家长的“自以为是”

01

家长要重新定位自己与孩子的关系，要从指挥者转换为朋友和伙伴。

02

用潜移默化的方式塑造孩子的价值观。

03

注意观察和发现孩子的“与众不同”，并理解和化解过度的期待。

04

家长要转变教育理念，多元视角看待孩子成长。

05

不要拿自己的孩子与别人的孩子比较。

06

在孩子天赋才华领域上，给予理解、支持和鼓励。



李焰心理工作室

板块一：第7、8讲：如何面对孩子自我伤害的问题？

青春期问题

孩子因无法实现父母对TA的期望而开始自残。
当掩藏起来的深深浅浅伤口终于被家长发现后，
家长崩溃了。

**家长不能理解孩子为什么伤害自己身体？
家长怎么帮助女儿停止自残呢？**

心理学知识点

认识非自杀性自伤：

- 心理学上称自伤自残行为这个现象为非自杀性自伤行为。
- 非自杀性自伤与 **自杀**是不一样的，因为他们没打算致死，只是一种缓解压力的方法。
- 非自杀性自伤的最常见例子包括用尖锐物体（例如，刀，刀片，针）切开或刺伤皮肤，烧烫皮肤（通常用香烟），有意碰撞、吞下异物或有毒物质……不以死亡为目的，只是伤害自己的身体。
- 非自杀性自残往往始于青少年早期，已成为一个严重的精神卫生问题。

研究数据：一项覆盖 19 个国家的研究显示青少年自伤行为的发生率为 17.2%，中国青少年自伤行为的发生率为 27.4%，且 2012 年以后 呈现明显的增长态势。

解决建议

如何理解那些非自杀性自伤的孩子？

1. 身体疼痛的同时带来心理愉快。
2. 他们可能会出现现实感的问题，感到被空虚包围并难以确定自己的真实存在，觉得变得麻木，不再“真的活着”，伤害自己能帮助他们重新体验到真实感。
3. 他们还可能是对某个深深依恋的人感到异常失望和愤怒。

作为父母我们怎么办？

1. 放下父母评判，表达你的心痛。
2. 请倾听他的心声，表达关心和关怀。
3. 自伤行为的原因来自家长时家长需要改变。
4. 帮助孩子寻找替代情绪宣泄方法。
5. 帮助孩子建立生命价值感。
6. 带领孩子就医。



板块一：第9讲：孩子的表现是抑郁了吗？家长怎么办？

青春期问题

男孩每天学校的作业做不完，排名也倒退了，而且出现了情绪不稳定和自杀的念头。

问题1：孩子怎么了？抑郁常见吗？

问题2：万一是抑郁了怎么办？

问题3：什么表现可能是抑郁了？抑郁到底是怎样的一种病？

心理学知识点

1. 抑郁常见吗？

中国科学院心理研究所发布“心理健康蓝皮书”——《中国国民心理健康发展报告（2019-2020）》中的数据显示：青少年抑郁检出率为24.6%。重度抑郁的检出率为7.4%。医学上一个疾病发病率高于5%，就是常见病。抑郁症现在就是常见病。

2. 什么是抑郁症？

- 抑郁症本身不是一种情绪，而是情感的丧失，是一种疾病。
- 抑郁症的反面不是快乐，而是活力，是感知情绪的能力。
- 抑郁症是一种精神疾病，需要精神科医生的诊断、治疗与心理咨询。
- 抑郁症是一个现象学的诊断，不是一个病因学的诊断，尚无生理诊断标准。



解决建议

家长如何面对孩子？

孩子情绪不稳定，成绩下降，甚至有自杀的念头，显然他有可能是抑郁了。

1. 家长要与孩子像大人和大人一样的谈话，要了解孩子内心发生了什么，有怎样的感受，表达理解。
2. 带孩子就医，听医生的诊断。
3. 家长应该反思自己的教育理念：要给孩子空间，要和孩子商量，要尊重孩子的感受，要适可而止。

家长怎么观察抑郁症？

1. 丧失对日常活动的兴趣或乐趣。
2. 孩子即便是充分休息了，也表现出疲惫不堪的样子。
3. 反应迟钝，易激惹；暴躁、易怒，尤其是青少年。
4. 自责、内疚，可达妄想程度。
5. 记忆力显著下降。
6. 反复出现想死的念头，或有自杀行为。
7. 失眠或早醒，或睡眠过多。
8. 食欲不振或体重明显减轻。



李焰心理工作室

板块一：第10讲：孩子为减肥导致厌食怎么办？

青春期问题

孩子因同学嘲笑体型较胖而下决心减肥，结果引发不良反应，随时可能晕倒，也无法集中注意力，学习成绩急剧下滑。

家长不确定孩子是不是病了，是不是得了厌食症！

心理学知识点

- **厌食症的三个特征：**
 1. 体重低于基于年龄和身高的正常标准体重指数（BMI）85%。
 2. 恐惧体重增加，体重下降也难以减少恐惧。
 3. 对体型认识与事实偏差很大。13~14岁和17~20岁是厌食症的高发年龄段。
- **神经性厌食症形成原因？** 青春期是厌食症的高发期，病因复杂，为多因素疾病，主要涉及社会文化的影响、心理和家庭不和睦三个方面因素。

解决建议

家长要了解什么是厌食症：

厌食症是一种精神诊断，也称神经性厌食症，是一种进食心理障碍，是指人通过节食减肥的方式有意控制并维持体重。

家长要了解厌食症有什么表现：

- 一是刻意控制饮食，
- 二是体重急剧下降，
- 三是有间歇性暴食行为。

家长要帮助孩子别掉进神经性厌食症的坑里：

1. 要树立“健康才是美”、“健康是人生第一财富”的价值观。
2. 外表也要美，才符合孩子们的审美渴望。
3. 帮助孩子树立追求“内在品质”的美更能面对未来。
4. 帮助孩子建立批判性思维。





李焰心理工作室

板块一：第11讲：如何发现孩子的天赋才华？

青春期问题

家长的困惑是普通的孩子也有天赋吗？

家长如何发现孩子的天赋呢？

解决建议

家长如何发现孩子的天赋？

- 1, 观察孩子平日里的言行举止。
- 2, 观察到他们真正的选择
- 3, 鼓励他追求自己的兴趣，而非限制。
- 4通过心理测验来发现

给父母的忠告：

家长要拎清哪些是自己的渴望，哪些是孩子的梦想。
家长要以孩子为中心，放任孩子去追求他感兴趣的专业。
大概率孩子的自主选择就是他的天赋所在。



心理学知识点

• 什么是天赋？

天赋就是天分，是在某些领域里具备天生擅长的能力。这个与大脑的结构有关系，是上天赋予的，与生俱来的，所以称为天赋。

• 人都有哪些天赋？

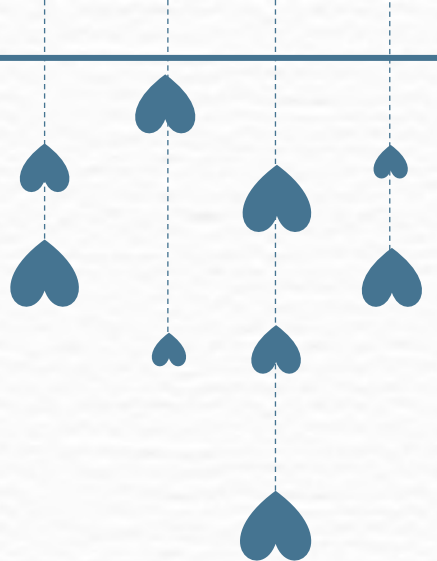
有个著名的心理学家提出了多元智力理论，说人的智力主要由八大方面组成：

逻辑—数理智能
语言—听读说写
自然观察智能
人际交往智能
自我认识智能
身体—动觉智能
空间智能
音乐智能

• 发现天赋有什么意义？

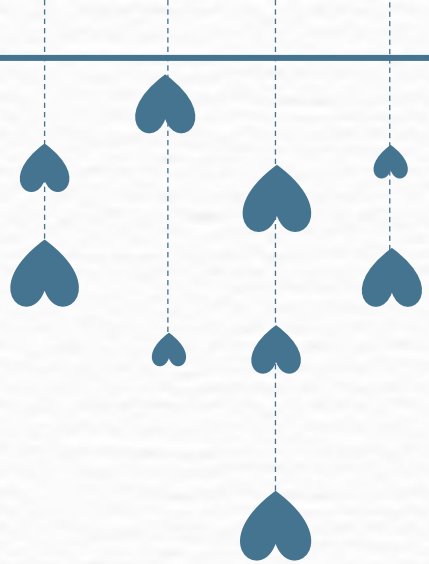
如果家长能够及早发现孩子的某一突出智力，创造条件，使之发挥出来，孩子就可以运用天赋成才。

• 心理学研究显示：大多数人都是在27-28岁以后才知道自己真正要从事的职业是什么，很多孩子的天赋是慢慢发现的，逐渐发展出来的。



板块二：家长如何面对孩子的性格缺欠？





板块三：家长如何与青春期孩子沟通？





李焰心理工作室

板块三：第20讲：如何与离家出走的孩子交流？（上）

青春期问题

母子将自己的焦虑情绪倾斜到了即将高考的孩子身上，结果孩子离家出走了。家长又愤怒又焦急！

家长想了解孩子这是怎么了？
家长应该怎么办？
要不要去找？
孩子回来后怎么办？

心理学知识点

心理学研究表明：
每个人最在意的是自己！
谁喜欢TA，TA就喜欢谁！



解决建议

要不要去找和怎么找可以和警察商量。

我们的建议重点是：孩子回来后怎么教育？

- 当孩子回来后，家长不要教育，把嘴巴闭上，想爱他，想指点他就给他做饭，等待3个月，要等家长感动到孩子为止，要孩子先张口讲话。
- 要让孩子感受到家长的关心和爱意。
- 家长在教育孩子之前，首先要与孩子建立战略联盟。
- **家长要与孩子同频**，用孩子的所思、所想、语言、游戏、经历的事件，来调动孩子的喜欢，参与孩子的日常生活！
- 家长要与孩子共情，孩子喜欢的，用孩子的语言，了解孩子的诉求，讲孩子喜欢的故事。
- 家长要了解孩子！成为孩子的朋友！让孩子喜欢自己！
- 家长要全面靠近孩子的生活，看孩子看的电影，上孩子的网站，阅读孩子的书，关注孩子感兴趣的所有东东！
- 家长要请教孩子怎么打游戏、怎么选衣服，上抖音.....知道孩子的好朋友，喜欢孩子的朋友，成为孩子的一份子。
- 然后施加教育。



李炘心理工作室

板块三：第23讲：女儿专门和我对着干怎么办？

青春期的问题

家长如何解决孩子青春期叛逆和早恋问题？

心理学知识点

青春期的孩子特点：

生理特点：因大脑的前额叶与边缘系统发育不平衡，即孩子青春期时大脑的负责抑制冲动和调节情绪的前额叶发育不成熟，使得青春期的孩子虽然和成年人一样能够感知情绪、情感，但却没有成年人那种控制情绪和行为的能力，很难像成年人一样作出理性的决策。

心理特点：青春期的孩子，会故意做出一些事情激怒家长，大致有四种行为形式。即过度寻求关注、寻求权力、报复心理、自暴自弃。



解决建议

• 家长如何处理孩子的叛逆：

- 1.反思自己在与孩子相处过程中，尤其是在与孩子冲突时的哪些言语对关系具有破坏性。然后找机会跟孩子作出认真的、真诚的道歉。
- 2.对孩子的接下来挑衅采取视而不见的佛系态度。让孩子的攻击行为没有预期反应。孩子的报复性因为得不到预期的家长的反馈，斗志自然“再而衰，三而竭”了。
- 3.创造一段感情恢复期，停止指责孩子，管教孩子。

• 家长如何处理孩子的报复：

对于报复的孩子，家长要在冲突时撤离，保持冷静，避免用惩罚的方式来回击，要平和的和孩子沟通；多鼓励孩子的长处，对自己不当的行为，做出弥补。

• 家长要明白：

叛逆也是孩子给家长发出的呼唤信号，呼唤家长更多的关注孩子的成长，要平等对待孩子，给孩子成长的空间和足够的尊重。叛逆的孩子、报复家长的孩子，并不是家长的“敌人”。



李慧心理工作室

板块三：第25讲：青春期孩子追星影响学习和花费超出承受能力怎么办？（上）

01

青春期问题

孩子追星花钱还借钱，更影响学习，家长怎样才能把孩子从疯狂追星中解脱出来。

家长怎么判断孩子追星行为是否合适？

02

心理学知识点

- 追星也叫偶像崇拜，它是指青春期的孩子崇拜、迷恋明星的行为。
- 追星是青少年成长过程中一个普遍的、正常的心理现象。
- 追星是青少年的重要心理特征之一，是青春期孩子心理需要的反映。
- 心理学研究，人的一生有两个重要的成长时期，一个是生理断乳期，在1岁左右；另一个在12-18岁之间，孩子逐渐摆脱对父母的依赖走向成人，又称为“心理断乳期”。
- 著名心理学家埃里克森，提出青少年要在这一时期建立自我同一性。

03

解决建议

- **家长怎么判断孩子追星行为是否合适？**
 - 1.花费的时间。
 - 2.花费的钱财。
 - 3.心理健康状态。
 - 4.粉丝后援会的打赏额度。
- **家长要关注孩子的追星行为，了解动态：**

孩子正常追星，家长应给与关注；
发现孩子病态追星，家长要马上干预。





板块三：第26讲：青春期孩子追星影响学习和花费超出承受能力怎么办？（下）

01

青春期问题

孩子追星花钱还借钱，更影响学习，家长怎样才能把孩子从疯狂追星中解脱出来。

家长如何引导青春期的孩子健康追星呢？

02

心理学知识点

青少年追星情有可原，重在“度”的把握。
家长的参与有利于保证孩子追星运行在正确的轨道上。

03

解决建议

1. 家长充分利用孩子追星的心理，引导孩子注意偶像正能量的一面，用“名人效应”让孩子变得更优秀。
2. 帮助孩子树立正确的偶像观。
 - 什么样的偶像值得崇拜。
 - 提高孩子对明星辩证看待的能力。
 - 引导孩子拓宽视野、增加见识，给孩子建立更多的社会支持。
3. 家长要旗帜鲜明的反对病态追星，并通过订立规则矫正不良行为。
 - 一起订立大的原则。
 - 一起制定细则。
 - 实施规则。





李焰心理工作室

板块三：第27讲：孩子在家总发脾气，家长怎么办（上）

现象：面对青春期的孩子，家长看到问题还没说上几句，孩子就突然情绪失控....家长的火气也如地火般逐渐积聚....

青春期
问题

问题：面对孩子发脾气的时候，既不动口，又不动手的情况下，家长怎样面对才能化干戈为玉帛呢？

家长要做到：

- 家长快速唤醒“理性系统”，告诫自己启动孩子情绪教练角色
- 家长遇事不用情绪化解决冲突，给孩子做一个情绪管理的榜样。

家长要明白：

真正的敌人是孩子遇到的困难，而不是亲子彼此。

解决
建议

心理学
知识点

心理学研究发现，人的大脑有两个系统：
一个是“情绪系统”；
一个是“理性系统”。





李焰心理工作室

板块三：第28讲：孩子在家总发脾气，家长怎么办（下）

现象：面对青春期的孩子，家长看到问题还没说上几句，孩子就突然情绪失控....家长的火气也如地火般逐渐积聚....

青春期
问题

问题：面对孩子发脾气的时候，既不动口，又不动手的情况下，家长怎样面对才能化干戈为玉帛呢？

家长要做到：

- 家长直面自己的问题，有错就真诚道歉
- 家长要教会孩子合理发泄情绪的方式，情绪宣泄的原则时既不伤己又不伤人。
- 理解孩子的需要，满足合理需要；坚定并温和拒绝无理要求。

家长要学会：

家长要学会转换自己的社会角色和家庭角色。

家长要帮助：

家长要帮助孩子把坏情绪发泄出来，如让孩子把发怒的原因写出来、画出来，此时孩子就启动了大脑的“理性系统”。

解决
建议

心理学
知识点

心理学上著名的“踢猫效应”：

描绘的是一种典型的坏情绪传染所导致的恶性循环。

心理学著名理论—马斯洛五大需求理论：

- 心理学家马斯洛将人类需求从低到高按层次分为五种，分别是：生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求和自我实现需求。
- 青春期的孩子与家长的冲突往往来自于某些需求未得到满足。
- 青春期的孩子有追逐乐趣和独立自主的权力的需要。





板块三：第29讲：体罚孩子会带来怎样的生理和心理破坏？

青春期问题

孩子出现情绪急剧下降的情况，经常哭泣，发火，控诉小时候父母对她的打骂行为，甚至出现了情绪不稳定和自我伤害的行为。

家长希望能理解孩子并帮助孩子早日恢复学习状态。



心理学知识点

2021年4月美国哈佛大学一个研究团队在《儿童发展》（Child Development）发表了一项关于“打屁股对孩子大脑影响”的研究结果：

- 在受到威胁时，儿童大脑某些区域的活动会增强。
- 被打过屁股的孩子在大脑前额叶皮层的多个区域有更大的神经反应，这些区域会对环境中可能会产生的影响（例如威胁）做出反应。
- 被体罚过的孩子，其大脑的某些区域将处于对体罚的戒备状态即紧张状态。
- 更严重的暴力形式（虐待）会影响儿童的大脑发育，改变儿童对环境的神经反应，不利于孩子的智力发展。
- 从儿童的大脑反应来看，体罚和暴力并没有太大区别。更多的是程度上的差异，而非本质差异。

解决建议

家长要了解：

- 体罚对孩子生理上的破坏：任何体罚都可能会增加儿童发育的潜在问题。
- 体罚对孩子心理的破坏：
 1. 强权和暴力的观念会代际传承，受体罚的孩子也学会了以暴制暴，可能会模仿大人去体罚别人。
 2. 被体罚的孩子可能会出现自我厌恶感。
 3. 被体罚的孩子对他人信任缺失，难以重新建立对他人的信任感和安全感。

家长要明白：

- 研究表明，暴力只会引发暴力，这不是管教，是虐待。
- “棍棒底下出孝子”是长久以来中国父母体罚孩子的教育观念，
- 体罚是一种对孩子采取严厉教育的理念。
- 很多父母并不承认自己体罚过孩子，或者承认偶尔有过，所以不能理解为什么在孩子的记忆里是深仇大恨的存在。



板块三：第30讲：用既权威又民主的教育方法替代体罚！

青春期问题

既然体罚给孩子带来生理和心理双重消极影响，
家长如何痛下决心、放弃体罚的教育方式？

心理学知识点

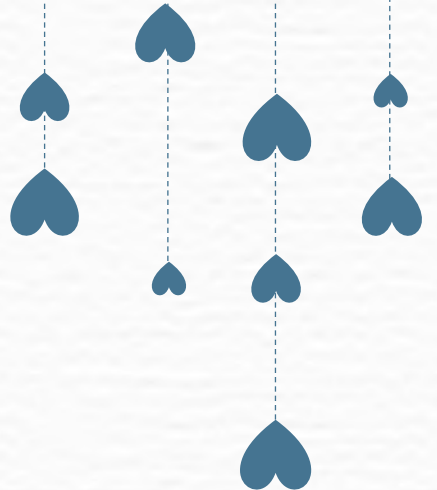
家庭教养理论——美国心理学家鲍姆林德
(Diana Baumrind) 的四种父母教养方式理论：

- 专制型教养：亦称约束惩罚型教养方式。
- 冷漠型教养方式：家长以自己为中心，不关心孩子的生活。
- 放纵型父母：家长以孩子为中心，对孩子不加要求和管束。
- 既权威又民主型教养：家长鼓励孩子独立的同时对孩子行为也有限制。

解决建议

- 家长错误理解了“体罚孩子”的教育方式：
 - ✦ 家长认为“体罚”孩子的初衷是“为了孩子好”。
 - ✦ 父母对子女的体罚是家务事，外人无权过问
- 家长要学习“既权威又民主”的教养方式：
 - ✦ 如果你想让孩子充满社会责任心，最好的办法是采用既权威又民主的教养方式；
 - ✦ 如果您让您的孩子在成长的过程中能够独立，也最好请您采用既权威又民主的教养方式。





板块四：家长如何对青春期孩子进行性教育？





板块四：第31讲：爸爸如何与叛逆期儿子谈性教育？

青春期问题

妈妈发现儿子偷偷在电脑里看小黄片，觉得和儿子谈性话题有些难以启齿，但又觉得不放心孩子的性教育。

家长如何对处于青春期的孩子谈性？

心理学知识点

- 孩子进入青春期，他们的性器官发育成熟，第二性征逐渐显现，相应的出现青春期心理行为。
- 孩子获得性教育大致有四种途径：家庭和长辈、社会、学校、同伴。
- 目前国内性教育的发展现状是学校的性教育仅仅是起步阶段，远远不能满足青春期孩子的需要。
- 家庭或家长由于自己的青春期成长经历中没有来自于家庭的性教育成功的经历，基本觉得难以启齿。

解决建议

家长要了解如何与孩子谈性教育：

“儿大避母、女大避父”，在孩子的青春期性教育中，如果条件允许，最好是同性亲子承担对孩子的性教育，这样的交流就更加自然和深入，家长和孩子都不觉得过于尴尬。

青春期孩子的性教育大致分三类内容：

性生理知识教育
性修养和性规范教育
防性侵和性安全教育

家长用平和淡定的口气来指导孩子：

家长要帮助青春期的孩子树立正确、全面的性观念，身心健康、茁壮成长。





李炘心理工作室

板块四：第32讲：妈妈如何与叛逆期女儿谈性教育？

青春期问题

孩子进入青春期，其性器官发育成熟，第二性征逐渐显现，孩子会害羞自己身体的变化，同时也会相应的出现青春期心理行为。青少年们对这些心理变化会有恐惧或者担心，很怕被别人看成是一个坏人，很怕被别人发现自己心里的小九九，尽力掩饰自己的这些心理变化。

家长如何对处于青春期的孩子谈性？

心理学知识点

- 孩子进入青春期，他们的性器官发育成熟，第二性征逐渐显现，相应的出现青春期心理行为，
- 孩子获得性教育大致有四种途径：家庭和长辈、社会、学校、同伴。
- 目前国内性教育的发展现状是学校的性教育仅仅是起步阶段，远远不能满足青春期孩子的需要。
- 家庭或家长由于自己的青春期成长经历中没有来自于家庭的性教育成功的经历，基本觉得难以启齿。

解决建议

家长要了解如何与孩子谈性教育：

“儿大避母、女大避父”，在孩子的青春期性教育中，如果条件允许，最好是同性亲子承担对孩子的性教育，这样的交流就更加自然和深入，家长和孩子都不觉得过于尴尬。

青春期孩子的性教育大致分三类内容：

性生理知识教育
性修养和性规范教育
防性侵和性安全教育

家长怎么给孩子介绍性生理知识教育：

- 选择合适的性教育读本
- 勇敢地坦率地谈性
- 及时在生活中给予指导
- 增加月经期的知识

家长应该承担起孩子性知识和性安全教育的基本责任：

- 家长要明白性教育不是羞耻和邪恶，也不是教孩子怎么进行性行为。性教育是教孩子认识身体、保护自己。
- 家长通过把性生理知识告诉孩子，让青春期的孩子树立正确、全面的性健康观念，身心健康、茁壮成长。



板块四：第34讲：家长发现孩子自慰怎么办？

青春期问题

母亲在帮助女儿收拾房间时，在孩子忘锁的抽屉里发现了自慰玩具，这位妈妈有些焦虑。

家长既担心孩子自慰会伤害身体，又觉得不知怎样开口和孩子沟通。

心理学知识点

- 英国《柳叶刀》医学杂志研究证明：正确的自慰可以帮助降低敏感度，反而有助于性能力的提高。
- 美国精神病手册上明确指出：自慰是标准的性行为的一种。
- 2010年《中国男科学杂志》刊登的一篇文章结果显示：96.38%的人有过自慰行为，其中每天一次的比例为12.37%，每天一次以上的为4.87%。因此自慰是人正常的性行为之一。



解决建议

家长首先要改变自己对自己对自慰错误的认识：

- 要以平常心正确引导和对待孩子的自慰行为。
- 家长的性观念要与时俱进，尊重科学。
- 因自慰这个话题涉及个人隐私，建议同性家长与孩子交流以避免尴尬。

家长应该怎么办：

- 家长多安排时间陪孩子参加体育锻炼和社会活动，扩大孩子的兴趣面，分散孩子在性兴趣上的注意力，有助于减少自慰行为。
- 手、情趣器具的卫生，避免引发炎症。
- 保护好隐私。
- 安全、适度。
- 女性自慰时使用唾液作为润滑剂会干扰阴道里的细菌，从而导致酵母菌感染。



李焰心理工作室

板块四：第35讲：单亲妈妈要再婚担心要上初中的女儿的安全怎么办？

青春期问题

单身妈妈准备再婚时担心女儿的安全，怕女儿受到性侵的事情发生。

妈妈如何与女儿交流并且保护女儿的安全？

心理学知识点

- 2015年，中国农业大学方向明教授向世界卫生组织提交的报告显示：9.5%的中国女孩和8%的中国男孩曾遭受过某种形式的成人性侵。这意味着，大约每10个未成年人中就有一个面临过性侵；在中国庞大的人口规模之下，有2500万未成年人成为受害者。
- 据统计：2017至2019年国家检察机关起诉性侵未成年人犯罪4.34万人；受害人年龄分布：小学学龄段儿童受侵害比例最高，达41.53%。
- 2019年性侵未成年儿童案件中，熟人作案的比例占70.43%。
- 2016年，有433起儿童性侵案件被公开报道，其中，熟人作案300起，占总案件的69.28%。



解决建议

对于新组合的两个没有血缘关系的家庭，双方家长都要分别给自己的孩子进行青春期性教育。

- 首先要向孩子明确什么部位是隐私部位。
- 妈妈要对女儿的日常在家的行为也给与提醒。
- 妈妈也要留意和观察女儿行为的异常表现。
- 妈妈要关注孩子身上是否出现莫名其妙的症状，发现异常表现后，要与孩子平心静气的交流，打消孩子的顾虑，孩子要做的就是告诉妈妈发生了什么，妈妈会为孩子做主，帮孩子解决面临的困难。

妈妈要对二婚丈夫和继子提出要求：

- 1.知法懂法。要求对方作出承诺并践行之。
- 女孩的教育及沟通，以母亲为主，继父不要参与。
- 不经女儿允许，不要进入女儿房间。
- 如果有可能考虑继子住校。
- 由继父对男孩单独做普法教育和性教育。
- 两位家长要告诉孩子按《婚姻法》继子女之间不能结婚。



李焰心理工作室

板块四：第36讲：女儿早恋了怎么办？（上）

青春期问题

高考是孩子学习一路奔袭的目的。如果家长对孩子的定位是要走高考之路，在家长的心中，那么一切与高考无关或会潜在影响高考成绩的事情，都在禁止之列。

家长要如何面对青春期孩子的“早恋”？

心理学知识点

- “早恋”是当代中国的概念。
- 西方研究者将青少年的恋爱行为称为青春期恋爱(青春恋)。
- 青春恋是指在生理 或心理上还未完全成熟的青少年之间发生的异性迷恋现象。
- 中学生的恋爱。我们现在之所以都不称“早恋”，是因为“早恋”这个词所带有的价值评价的意味太浓，会引起青少年的逆反心理。

解决建议

家长对于孩子“早恋”的担忧：

- 早恋会影响学习。
- 早恋难以修成正果，收益与付出不成比例。
- 早恋会增加性行为的风险，尤其是给女孩子带来怀孕的风险。

家长对孩子的教养方式应该与时俱进，更多的从孩子的角度考虑问题。

家长视孩子早恋是洪水猛兽，采取粗暴的制止手段，比早恋本身对孩子产生更大的伤害，有些伤害可能伴随孩子一生。





板块四：第37讲：女儿早恋了怎么办？（下）

青春期的问题

面对青春期的孩子“早恋”，家长处于撒手不管有诸多担忧，严管又效果差强人意的两难境地，“进亦忧退亦忧”，该如何是好呢？

家长要如何面对青春期孩子的“早恋”？

心理学知识点

- 心理学研究发现：早恋的孩子以家庭性别缺失和家庭缺爱的为多。
- 心理学专家表示：中学生对于性的开放态度，“这很普通，也很正常”，这是与社会同步发展的，也与现在的学生比以前更加早熟有关，性生理的提前发育带动了性心理的发育。

解决建议

家长如何面对孩子的“早恋”：

- 未雨绸缪早预防
- 发现苗头重疏导
- 旗帜鲜明阻早孕

家长如何判断孩子“早恋”了？“早恋”的五个层次：

1. 双方互有好感
2. 表白并接受
3. 亲吻抚摸
4. 发生性行为
5. 怀孕堕胎

家长在发现孩子早恋的苗头后，要冷静应对，步步为营。



板块四：第38讲：高一男孩表白失败陷入痛苦家长怎么办？

李焰心理工作室

青春期问题

高中男孩向喜欢的女孩表白被拒绝，家长了解到孩子的情绪低落，十分着急，开导孩子，但情况却差强人意；孩子经过三个月的炼狱生活，仍走不出失恋的困境，并表示想要报复女孩。

家长如何让痛不欲生的儿子走出困境？

心理学知识点

青春期孩子的爱基本都是起步于这种幼稚的爱，是爱的幼苗。

青春期孩子的家长、尤其是男孩的家长更是有责任教育孩子：

- 什么样的人才能得到异性的喜爱；
- 正确的表达爱意的有哪些方式；
- 如果表白被拒绝，正确的做法是尊重对方的意愿，尊重对方的选择，理解对方。

在孩子情绪有重大波动时，尤其是孩子有轻生念头时，更应警醒，及时寻求心理咨询师或心理医生的介入，评估孩子的心理健康水平，以避免恶性事件的发生。

解决建议

家长要做到：

- 告诉孩子：爱要合乎道德，尊重对方。
- 让孩子懂得：爱需要升华，成熟的爱是奉献而不是索取。
- 要密切关注孩子的情绪，理解孩子的痛苦，与孩子共情。
- 让孩子知道先处理情绪、再考虑学习。

家长要陪伴孩子：

在这个时期的陪伴，甚至是无声的陪伴，对孩子走出心情的沼泽地至关重要。

家长帮助孩子树立法律意识和道德规范，避免孩子在叛逆期这个多事之秋，一失足而成千古恨。





板块四：第39讲：妈妈担心早恋的女儿怀孕怎么办？

青春期问题

妈妈发现上高二的的女儿恋爱了，妈妈最担心的是女儿早恋别怀孕了，这样不但耽误学习，影响高考，还影响身体健康。

妈妈知道强行拆散不可能，怎么办才好呢？

心理学知识点

心理学研究发现容易出现青春恋的几种情况：

- 缺少家庭温暖和保护的学生。
- 孩子生活在正常家庭里，但是父母工作过于忙碌，忽略了孩子们的期待
- 父母性格冷漠、不善于去关怀孩子。
- 孩子生理发育比较早。

解决建议

家长要做到：

- 为孩子约会地点、时间和频率制定指导规则。
- 加强对孩子性知识的教育。
- 让孩子意识并学会避孕知识。
- 帮助孩子建立健康的爱情观。
- 指导孩子胸怀大志，面向未来。

家长对孩子要进行性教育：

家长对孩子要进行性教育，不是引导孩子过早进行性生活，而是用务实的心态来理性对待青春期孩子的恋情，保护孩子的身心健康不受伤害。





李焰心理工作室

板块四：第40讲：我的女儿遭遇露阴癖怎么办？

青春期问题

高中女生在傍晚回家的路上，忽然遭遇露阴癖，女儿吓了一跳，匆匆跑回家还心有余悸。

妈妈担心女儿的安全，如何帮助女儿应对这种性骚扰呢？

心理学知识点

什么是“露阴癖”：

- 这种在街头突然露出隐私部位的行为，是为了引起异性紧张性情绪反应从而获得性快感的现象，是一种性偏离现象，被称为“露阴癖”也称“暴露癖”，属于性心理障碍的一种类型。
- 行为的后果对个人和社会可能带来损害，但患者不能自我控制。
- 患者没有智力方面的障碍，也知道自己的行为不符合道德规范，会对他人造成心理伤害。
- 患者事后多有愧疚之心，但往往难以控制自己的露阴行为。

“露阴癖”并不罕见，2017年有一个调查，是关于《中国大学在校和毕业生遭遇性骚扰状况调查》结果显示：

- 有近七成受访者遭受过不同形式的性骚扰；
- 其中女生的比例为 75%；
- 又有26%的女生表示自己曾遭受过露阴癖的骚扰，即总数20%的女生受过露阴癖的骚扰。

解决建议

我们要了解露阴的原因：

- 幼稚的性行为。
- 不当的条件反射。
- 家庭教育与社会因素
- 性格上的缺陷

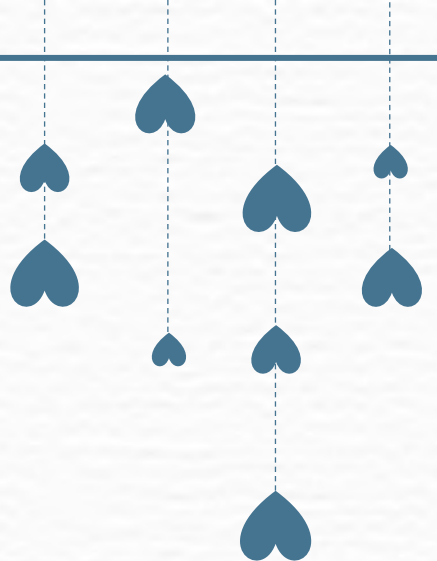
我们如何应对包括露阴癖在内的性骚扰者：

- 提高防卫意识
- 了解法律规定
- 冷静处理

家长要做到：

- 首先要报警，用法律保护自己孩子的合法权益，将违法者绳之以法。
- 给孩子以心理教育，让孩子知道这种人的特点及心态，减少恐惧之心。
- 果断采取保护孩子的手段，在孩子经过的有风险地段，陪伴孩子免受骚扰之忧。





板块五：家长如何应对孩子的网瘾和游戏成瘾？





李焰心理工作室

板块五：第42讲：青少年为什么会喜欢网络游戏？

青春期问题

儿子沉溺于网络游戏，同时孩子的爸爸也是网络游戏爱好者。妈妈非常焦急：孩子已经初二了，马上就要进入中考却不能集中精力学习。同时妈妈埋怨爸爸，在孩子教育上帮不上忙还当了坏榜样，把孩子带坏了。这样，这位妈妈与孩子、孩子爸爸关系紧张，家庭争吵不断。妈妈痛苦不堪，眼看孩子学习成绩不断下滑，全家陷入了死结中。

家长不能理解为什么网络游戏会如此吸人魂魄、欲罢不能呢？

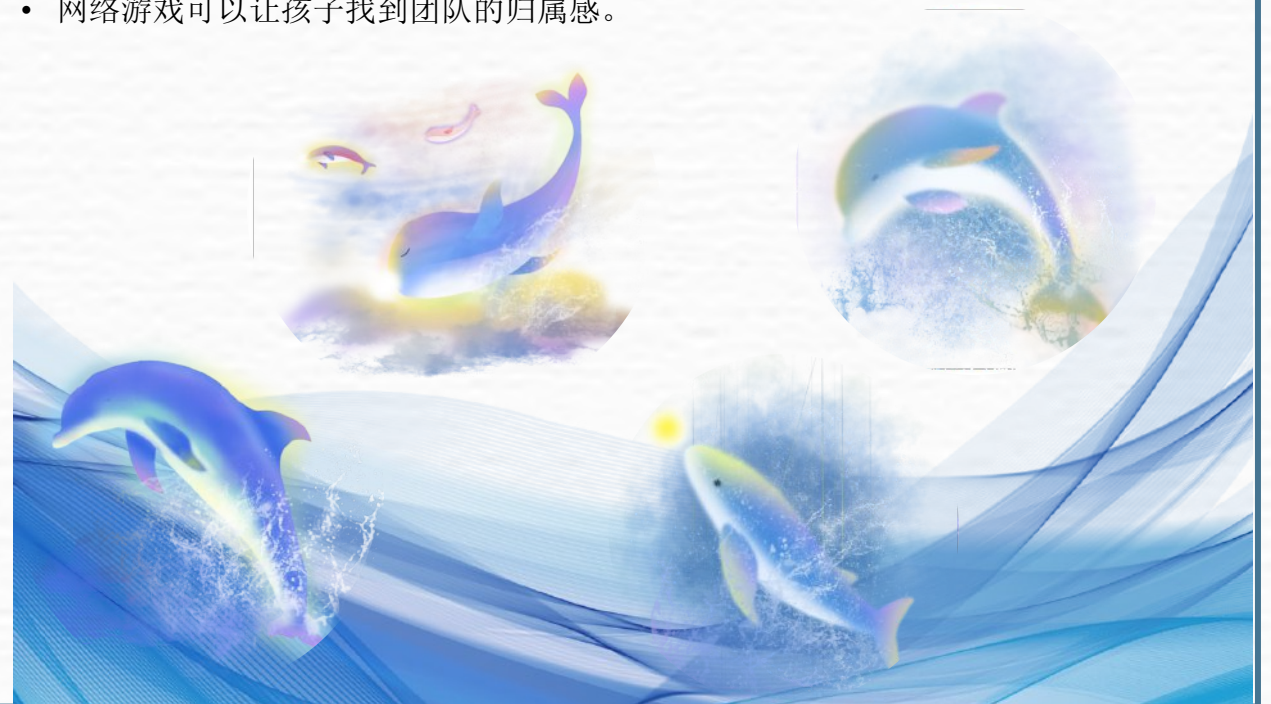
心理学知识点

游戏的设计是从孩子的人性出发的、考虑了孩子的需要。游戏团队倾其全力在研究着孩子想要什么，愿意付出什么以及怎样更容易被吸引。大数据时代，他们远远比父母更了解孩子的偏好。

解决建议

网络游戏有哪些特点与青春期孩子的心理特点相契合：

- 游戏中的激励措施及时、完善。
- 游戏没有惩罚措施。
- 网络游戏刺激性强，促使大脑释放更多的多巴胺、提高多巴胺的阈（yu）值。
- 网络游戏中的两军对战、打打杀杀，释放了青春期孩子的攻击性（也叫攻击驱动力和攻击力）。
- 网络游戏可以让孩子找到团队的归属感。





李洁心理工作室

板块五：第43讲：青少年如何能放下网络游戏进入学习？

青春期问题

儿子和爸爸都沉溺于网络游戏，妈妈埋怨爸爸，在孩子教育上帮不上忙还当了坏榜样，把孩子带坏了。妈妈与孩子、孩子爸爸关系紧张，家庭争吵不断。妈妈痛苦不堪，眼看孩子学习成绩不断下滑，全家陷入了死结中。

家长如何帮助孩子放下网络游戏进入学习？

解决建议

针对上一讲的这位初二母亲的困扰问题的解决建议是：

- 妈妈首先要和爸爸达成共识：网络游戏有趣，孩子喜欢，但是孩子自控力和规则性都没有建立起来，随意玩游戏是不行的。
- 爸爸自己要放下网络游戏，给孩子起到表率作用，孩子看到看不到的时候都能做到放下网络游戏。
- 马上立刻就不允许玩游戏难以做到，但是可以与孩子有约定，制定契约，限定时间。
- 青春年少的孩子需要释放攻击性，需要有快感，分析和帮孩子选择一种体育运动项目，替代网络游戏。
- 如果伙伴找不到，初期最好爸爸能参与其中，一起玩耍，对孩子有支持作用。

心理学知识点

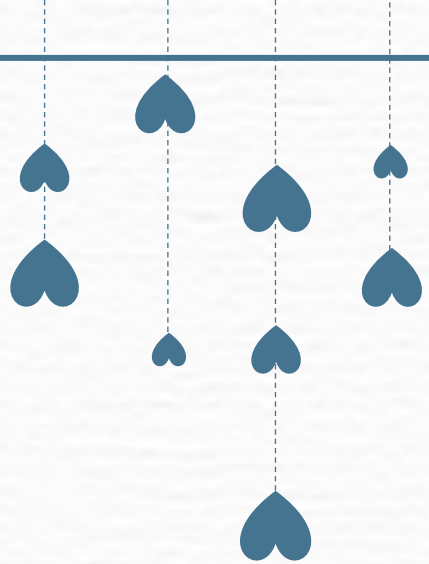
有研究表明篮球运动十大好处：

1. 长个子，提高有氧能力；
2. 提高感统能力（即大脑协调各感官之间信息关系的能力）；
3. 提高反应能力；
4. 提高人的决断能力（Decision making）；
5. 提高观察能力；
6. 培养胆量和冒险精神；
7. 敢于面对失败；
8. 坚毅——不屈不挠的毅力；
9. 团队合作（Teamwork）；
10. 培养领导力（Leadership）。

青少年参加体育运动的好处：

- 脑部机能提升
- 体育锻炼使人骨骼肌肉发育增强，身高的增长快速
- 体育锻炼心肺功能增强，使个体在运动和工作、学习中表现出更高的效率和更强的耐受力。
- 促进脑神经机能发育，基本运动技能掌握越多，各种运动项目学习起来就越容易上手，在进行运动项目时反应就越快。





板块六：家长如何培养孩子适应学校和环境？





李亮心理工作室

板块六：第46讲：孩子和老师冲突了怎么办？

青春期问题

女儿处在叛逆期，喜欢特立独行，与老师发生冲突，不接受老师批评还和老师争吵。

家长心中疑惑，该如何站位？该怎样说服女儿接受老师的意见？

心理学知识点

随着孩子与社会交往的增多，矛盾无时不在。

在需要家长介入解决问题时，家长的作用是：

- 引导和教育孩子的成长
- 陪伴孩子更好的适应当前的环境
- 协助孩子妥善处理冲突中的任何事
- 进而培养孩子的自立能力以便未来能适应社会。

解决建议

家长要做好四步：

1. 肯定：家长要先处理孩子的负面情绪，用同理心（共情）去感受孩子在当前处境下的负面情绪，表现出尊重孩子的感受，肯定的接受和认识孩子的感受。
2. 分享：家长要帮助孩子描述她的情绪，把孩子受到老师当众批评感到的丢脸、失望、愤怒的情绪描述出来，再引导孩子说出事情的细节以及孩子的动机。
3. 设范：家长在了解了事情的细节及经过和孩子的动机后，对孩子的不当行为设立规范，告诉孩子哪些行为是可以理解和接受的，哪些行为是不能接受和容忍的；设立规范要允许孩子保留他们的尊严、自尊和权力。
4. 策划：家长和孩子一起面对问题，寻求解决问题的一切方法



板块六：第49讲：校园欺凌怎么发生的？

青春期问题

妈妈发现女儿情绪低落、脸上有伤，询问后得知是女儿邻桌的男生抢了她的水，女儿争辩几句被这个男生打伤了脸。妈妈知道类似的事情之前还有发生，她很是气愤和难过。

家长不知怎样做才能制止这种校园欺凌？

心理学知识点

校园欺凌是种什么现象：

- 校园欺凌是高频词，指在学生一方单次、多次蓄意或恶意通过肢体、语言及网络等手段实施欺辱，造成另一方身体、心理伤害、财产损失或精神损害等的事件。
- 江西省对中学生进行调查发现：一年内欺凌别人的发生率20.1%、受欺凌的发生率27.0%。
- 欺凌是一种故意的行为，它和伙伴间的打闹造成的误伤有本质的区别，因为它是在一段时期内反复出现的行为。
- 受欺凌者在智力力和心理上都会遭受严重的损害。
- 一项对青少年早期的追踪研究发现，受欺凌者容易做出极端的报复行为，遭受到同伴欺凌的人未来更有可能出现攻击行为、违纪行为以及违法暴力行为。
- 心理学研究表明，欺凌者很容易形成犯罪人格。

2021年6月1日正式施行新的《中华人民共和国未成年人保护法》。



解决建议

校园欺凌的主要类型： 肢体欺凌、言语欺凌、社交欺凌。

欺凌者的成因：

- 在长大过程中常常是被家长暴力伤害过的孩子；
- 他们往往都有着未解决的创伤；
- 常常感到焦虑和忧郁；
- 遭受挫折和苦难的孩子；
- 模仿也是一些青少年成为欺凌者的原因。

心理学研究发现被欺凌者的特点：

- 受到欺负的孩子都会有些与众不同的特点，这样的孩子身体语言发出的信号会在无意中泄露羞愧或是脆弱的情绪而常常成为被欺凌的对象。
- 性格懦弱或行动不便
- 软弱无力的孩子
- 自卑感强的孩子
- 情绪焦虑抑郁的孩子
- 性格内向封闭不善交流的孩子
- 家长管教过于严厉而胆怯的孩子

家长错误的应对策略：

- 受欺凌者往往是弱势的一方，让TA独自去反击有可能难以匹敌，甚至招来更严重的欺凌。
- 家长直接出面教训欺凌者、以暴制暴，而欺凌者是未成年人，在欺凌发生后家长动手报复的行为也是违法的。



李焱心理工作室

板块六：第50讲：孩子遭遇校园欺凌了怎么办？

青春期问题

家长如何正确应对校园欺凌？

心理学知识点

- 1979年被授予诺贝尔和平奖的特蕾莎修女有一句名言：生活是一种挑战，迎接它吧。
- 根据孩子的情况给予孩子专业的指导，消除孩子的羞耻感和内疚感。
- 如果发现孩子对上学有深深的恐惧或是有躯体反应，比如失眠、恐惧等症状，家长应该建议孩子去寻求专业的心理咨询或心理治疗。
- 咨询能够帮助孩子发现自我、重新鼓起勇气。
- 《中华人民共和国未成年人保护法》明确学校应建立学生欺凌防控制度。

解决建议

应对校园欺凌的正确策略：

- 从改变家庭做起。
- 家长要成为孩子感情的坚强后盾。
- 家长应立即采取行动。
- 鼓励孩子表现得自信、坚强，而不要表现得沮丧。
- 对孩子进行挫折教育、增强孩子的抗压能力和迎接挑战的信心。
- 根据孩子的身体条件、个人兴趣和环境条件选择从事一项运动项目。
- 专业的心理咨询，能给孩子获得一个明确的盟友和家庭外的支持。
- 联合学校通过法律共同解决。

